

أطباق جدّتي الخاصة
(الخضروات الصالحة للأكل)

تأليف: إيون يونغ يونغ
رسوم: هيو جين بارك
ترجمة: حسين حمادة



كلمة KALIMA
الإمارات العربية المتحدة ـ أبوظبي هاتف: 468 6314 2 971+ فاكس: 462 6314 2 9712+
ص.ب: 2380 الموقع على شبكة الانترنت: http://www.kalima.ae

معالم maalem
هاتف: 622 222 6 2 971+ فاكس: 112 222 6 2 971+ ص.ب: 62606 أبوظبي
www.maalem.net info@maalem.net

دار المؤلف Dar Al-Moualef
هاتف: 823720 1 961+ فاكس: 825815 1 961+ ص.ب: 13/5687 بيروت- لبنان
info@daralmoualef.com www.daralmoualef.com

الطبعة الأولى 2011 م

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الكوري:
Grandma's Special Dishes





من تعتقد أنّه يحكم الأرض؟ هل هي النباتات التي تزوّد هذا العالم بالأوكسجين والمواد الغذائية الضروريين للحياة؟ لنكتشف بعض الحقائق المذهلة التي لا نعرفها عن النباتات... مثل الوسائل التي تعتمدها لحماية نفسها والبقاء على قيد الحياة واستمرار حيويتها.

أطباق جدّتي الخاصة
(الخضروات الصالحة للأكل)

تأليف: إيون يونغ يونغ
رسوم: هيو جين بارك
ترجمة: حسين حمادة

المؤلّفة: إيون يونغ يونغ، تخرّجت في جامعة يونغانغ حيث تخصّصت في فن الكتابة المبدعة. تعمل الآن في مجال نشر كتب الأطفال. من مؤلّفاتها: «إلى أين أنت ذاهب؟» ، «في أي يوم نحن؟»، الخ.

الرسّامة: هيو جين بارك، تخرّجت في جامعة سو وون حيث تخصّصت في فن الرسم والتصوير الغربيين. وهي تعمل في مجال الأفلام المتحرّكة والكتب المصوّرة. من مؤلّفاتها: «كسّارة البندق»، «الريح في الصفصاف»، وغيرها.



جدَّتي لا تطهو طعاماً لذيذاً.
لا يوجدُ شيءٌ أحبُّهُ على هذه الطاولة.

جدَّتي، أليسَ لديكِ شيءٌ لذيذ؟



تخرُجُ جدّتي،
وهي تضَعُ سلّةً كبيرةً على رأسِها.

إلى أينَ يا جدَّتي؟



ماذا تفعلُ جدّتي يا تُرى

في هذهِ الغابةِ المَليئةِ بالأشجارْ؟





هُناكَ الكثيرُ من الخُضروات الصّالحةِ للأكلِ بينَ هذهِ الأعشاب،
والكثيرُ من الأوراقِ والأعشابِ المُختلفةِ الّتي يُمكنُ أن نأكلَها.

رائع... هل يمكننا أن نأكلَ كلَّ هذه النباتات؟





ينمو الفطرُ الصَّغيرُ الجَميلُ في الأماكنِ الظَّليلةِ والرَّطبة،
إلاّ أنّنا يجبُ أن ننتبهَ إلى نوعِ الفطرِ الذي نأكلُه؛
فالفطرُ ذو الأشكالِ والألوانِ الجميلةِ يكونُ عادةً سامّاً.



في المُقابِل، فإنَّ الفُطرَ العاديَّ وقبيحَ المنظَرِ مغذٍّ وصالحٌ للأكل.



حَفرٌ، حَفر!
تقتلِعُ جدَّتي الجُذورَ المُغذّيةَ من التُّربة،
بعدَ ذلكَ تُزيلُ قِشرتَها وتنقعُها لتصنعَ طَبقاً صحيّاً.
ينمو الجِنسِنغ البَرّيّ بشكلٍ خَفيٍّ في عُمقِ الغابةِ،
وهو عُشبةٌ ثمينةٌ تُستعمَلُ لصُنعِ الأدوية.









التُّوت

انظُر إلى أعلى الأشجار:
أرى ثِماراً مُستديرةً وفيرةَ العَصيرِ تتدلّى من الأغصان.

أرى التُّوتَ الحُلوَ البَرِّيَّ يتدلَّى من شجرةِ التُّوتِ البَرِّيّة.
الفراولةُ الجَبَليُّ صغيرٌ ومُجَعَّد.



المِشمِشُ البَرِّيُّ لهُ مَذاقٌ حامِضٌ وحادٌّ
لكنَّهُ لذيذُ الطَّعمِ عندما نصنَعُ منهُ المُربَّى أو العَصير..



المِشمِش



البَلُّوط



حبّات الصَّنَوبر

حَبّاتُ الصَّنَوبَرِ، كُلُّها صغيرةٌ
ولها الحجمُ نفسُهُ تقريباً.
البَلّوطُ، يُمكنُ أن يُطحنَ
لنصنعَ منهُ الهُلام...

يُمكِنُني أن أرى فَواكِهَ الكاكي وكذلكَ الكَستَناء!



فاكهةُ الكاكي



الكستَناء



الفراولة الجبَليّ



يمكِنُكَ أن تُشاهِدَ حُقولَ الأَرُزِّ أيضاً.
السَّنابلُ في حُقولِ الأَرُزِّ والشَّعيرِ
تُلوِّحُ مُرحِّبَةً عندما تُداعبُها الرِّياح.

الأَرُزُّ الأبيضُ من الحِنطَةِ،
وأَرُزُّ الشَّعيرِ من الشَّعيرِ
وهو مُغَذٍّ جداً،
لكنَّكَ قد تشكو من الغازاتِ إذا ما أكلْتَ منه.



رائع، لقد بلَغْنا البحر.

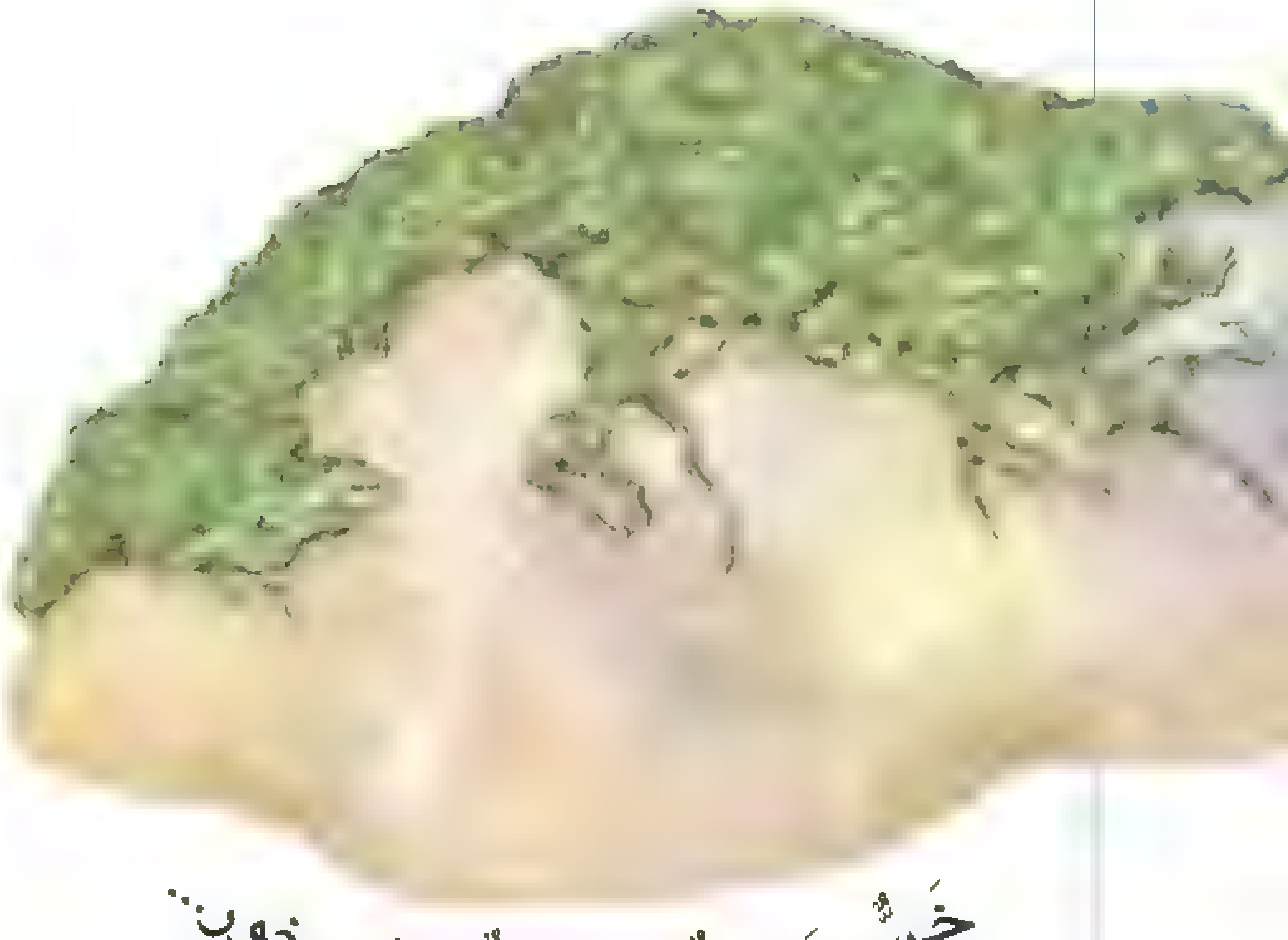
ماذا تفعلينَ هُناكَ جدَّتي؟

عندما ينحَسِرُ المَدُّ،
أستطيعُ أن أَرى أوراقاً إسفَنجيّةً ناعمةً وسِيقانَ نباتات.



العُشبُ البحريُّ يمكنُ أن نصنعَ منه الحَساء...





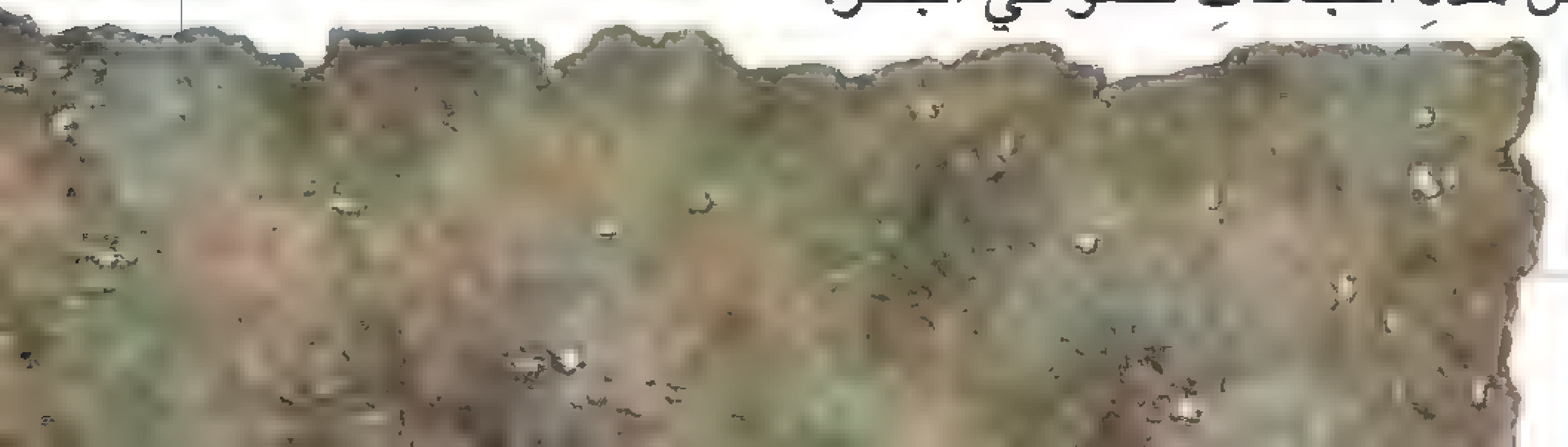
خَسٌّ بَحريٌّ مُلتصِقٌ بالصخور...

العُشبُ البحريُّ البُنِّيُّ يمكنُ أن يُنقعَ ويُصنعَ منه طبقٌ جانبيٌّ حلوٌ أو مُرُّ المَذاق...

العشب البحري المُجفَّفُ يُستعمَلُ لصُنعِ السُّوشي (sushi – طعام ياباني)!
كلُّ هذهِ النباتاتِ تنمو في البحر.



العُشبُ البحريُّ يُغلى قليلاً ويُستعملُ كضمادة...



عُشبُ الخَليجِ الضَّارُّ وطُحلُبُ سيلان ينموانِ على الصُّخورِ تحتَ مياهِ البحر.

عُشبُ الخليجِ يُبَخَّرُ ويُنقَعُ وطُحلُب سيلان نصنعُ منه الهُلام.





لقد امتلأَتْ سلَّةُ جدّتي.

إلى أينَ أنتِ ذاهبةٌ الآن؟



بعد أن مشَينا على طريقٍ ضَيّقٍ في مَهبِّ الرِّياحِ،
وصَلْنا إلى «بستانِ الخُضروات الصغير».
الأُقحوانُ التاجيُّ نصنعُ منهُ حَساءً،
الملفوفُ الصّينيُّ يُملَّحُ ويُنقعُ لنصنعَ منهُ
طبق الـ «Kim chi»،
أما أوراقُ السِّمسِمِ والخَسِّ فتنمو كلُّها
في صفٍّ واحدٍ مُرتَّب.



الكوسى البرّيةُ والبطاطا الحُلوةُ تُخزّنانِ الغذاءَ في جُذورِهما.
فيما البطاطا لها أبصالٌ والبصلُ لديهِ أغشيةٌ عديدةٌ لتخزينِ الموادِّ المغذّية.







البطاطا والبطاطا الحُلوةُ يمكنُ أن تُؤكَلَ مسلوقةً أو مَقليّة.
البصلُ له نكهةٌ حُلوةٌ عندما يُطبخُ بالزَّيت.
الكوسى البَريّةُ تُستعملُ لصُنعِ قالبِ «Kim chi».
كلُّ هذه الخُضروات يُمكنُ أن تُزرَعَ في الحديقة.









البَندورةُ (الطَّماطِم) الكَرَزيّةُ المُستديرةُ
ذاتُ اللَّونِ الأحمرِ،
القَرعُ الصَّيفيُّ الأخضرُ النَّحيلُ،
الفراولةُ الحُلوُ والحامِضُ والبِطّيخُ
المُنعِش...

تزرعُ جدَّتي كلَّ هذهِ الخُضروات
بنفسِها في الحديقة.





في وقتٍ قصيرٍ، امتلأ مطبخُ جدَّتي
بـالضجيجِ اللَّذيذ.





شكراً جدَّتي،

كلُّ هذا يبدو لذيذاً!

أطباق جدّتي الخاصة (الخضروات الصالحة للأكل)

إيون جولي (بروفسور في علوم الحياة، جامعة سيوول)

كلّما أعود من المدرسة إلى البيت وأفتح الثلاجة أجدها مليئة بالطعام. أرى البطاطا الحلوة المسلوقة اللذيذة، وعصير التفاح المنعش، والفراولة الحلو. فما هو مصدر الأطعمة التي نتناولها يومياً مثل الخضروات، الأرزّ، الفواكه واللحوم؟ أهلي يشترونها من السوبرماركت، ولكن من أين تأتي؟ إن المزارعين وصيادي الأسماك يعملون بجد ليحصلوا على الأطعمة المغذّية من الحقول، الجبال، المزارع، الأنهار والبحار.

في الماضي، كان كل إنسان يزرع محاصيله الخاصة به ويمتلك حيوانات أليفة من أجل غذائه. ولكن مع توفّر العديد من الأعمال والوظائف المتنوعة، بدأ سكّان المدينة يشترون الأطعمة التي يزرعها ويحصدها ويوفّرها المزارعون وصيادو الأسماك في الأسواق. هذا الأمر أدّى إلى تصنيف الناس إلى منتجين (الذين يهتمون بالزراعة وتأمين الأطعمة) ومستهلكين (الذين يشترون من المنتجين).

وحتى في وقتنا الحالي، عندما يأتي فصل الربيع، تنمو نبتة حقيبة الراعي ونبتة العشب القدحي (mugwort). وإذا حملت سلّة وذهبت إلى الحقول، يمكنك أن تصنع حساءً طازجاً يحتوي على نبات حقيبة الراعي، أو كعكة أرز مع العشب القدحي (mugwort)، والتي يقال إن مذاقها أفضل من مذاق تلك التي تشتريها من السوبرماركت. لماذا؟





النباتات التي تنمو في البريّة تنتج مواد متنوعة لتحمي نفسها، ما يعطيها المذاق الشهيّ والرائحة اللذيذة، وتكون أيضاً طازجة ومفيدة أكثر للصحة. ولهذا السبب، عندما نطهو النباتات التي نقطفها مباشرة من الطبيعة، يكون مذاقها أشهى.

هل سبق لك أن أكلتَ التوت بعد قطفه مباشرة من شجرة توت بريّة؟

بعد أن تأكل التوت ستلاحظ أن شفتيك تبدوان وكأنّ بهما جرح أو كدم لأن عصير التوت قد صبغهما باللون الأزرق.

الفراولة الجبلي لذيذ أيضاً. كما أنّك ستقضي وقتاً ممتعاً مع عائلتك عندما تقومون بقطف حبات الكستناء والصنوبر في فصل الشتاء.

يأكل الكوريون الأرزّ يومياً.

كم يتعب المزارعون لتوفير الأرزّ الذي نأكله؟

منذ حوالي عشر سنين، اعتاد المزارعون على زراعة أغراس الأرزّ الصغيرة الواحدة بعد الأخرى، وكان الانحناء لزراعة هذه الأغراس عملاً مجهداً. أما اليوم، فهي تُزرع بواسطة الآلة، لكنّ الحفاظ عليها غالباً ما يتم بواسطة اليد. وأكثر الأعمال أهميّة هي إزالة الأعشاب، التخصيب وحماية هذه الأغراس من الحشرات والأمراض.



تستخدم النباتات ضوء الشمس، الماء، وثاني أوكسيد الكربون الموجود في الهواء لإنتاج المواد المغذية، وهذا ما يُسمى «التوليف الضوئي». وتساعد إضافة المواد المخصّبة في نمو النبات بشكل أفضل، ولهذا يتم تخصيب الأرزّ ثلاث أو أربع مرات قبل حصاده. أما مهمّة إزالة الأعشاب وحماية النباتات من الحشرات فهي أصعب من التخصيب، حيث تستعمل مبيدات الحشرات، إلاّ أن الإكثار من هذه المبيدات قد يؤدّي إلى قتل الحشرات المفيدة والنبتة نفسها. ومؤخّراً، بدأ الاعتماد على الأعداء الطبيعيين للحشرات وتم تطبيق طريقة «التحكُّم البيولوجي» (الحيوي). وحالما ينضج محصول الأرزّ، يجب حمايته من العصافير التي قد تأكله، كما يجب حماية الأرزّ من التعفّن بعد حصاده.

لهذه الأسباب، عندما تأكل، فكر بأولئك الأشخاص الذين يحرصون على زراعة وتوفير الطعام لك بتعبهم وعرقهم.

